

Weniger emotionalen Stress im Alltag

Dein Worksheet zum Trainingsvideo

Dieses Worksheet bringt das Wissen aus dem Video direkt in deinen Alltag. Du arbeitest mit konkreten Situationen, die du selbst erlebt hast oder regelmäßig erlebst. So wird aus Verstehen Schritt für Schritt neues Verhalten.

Merke: Veränderung beginnt nicht mit Perfektion. 1 > 0.

Das erwartet dich

- 1 Gefühle verstehen und nutzen
- 2 Deinen Magic Spot finden
- 3 Gefühl und Verhalten trennen
- 4 Deine neue Reaktion festlegen

Tipp: Nimm dir für jede Übung eine reale Situation. Je konkreter, desto hilfreicher.

1

Gefühle verstehen und nutzen

Gefühle sind ein Teil von dir - aber sie sind nicht alles, was dich ausmacht. Angst, Wut, Frust, Sorge, Scham oder Unsicherheit haben eine Funktion. Sie können dir zeigen, was dir wichtig ist, welches Bedürfnis berührt wird oder wo eine Grenze liegt.

Alle Gefühle sind echt - aber manchmal haben sie einfach nicht recht.

Emotional Ownership bedeutet: Es ist mein Gefühl - und ich kann beeinflussen, wie ich damit umgehe.

REFLEXION - Nimm eine konkrete Situation

Was ist konkret passiert?

Welches Gefühl war besonders stark?

Wie hast du bisher darauf reagiert? Was hast du getan oder vermieden?

Was könnte dir dein Gefühl zeigen? Was war dir wichtig? Wovor hattest du Angst?

Welcher Wert oder welches Bedürfnis könnte dahinterstehen?

ANWENDUNG - Vom Gefühl in eine sinnvolle Handlung

Ein hilfreicher Merksatz lautet: Emotionen bringen Energie in Bewegung. Die entscheidende Frage ist: Was kann ich mit dieser Energie tun, das mir wirklich hilft?

Nicht perfekt, sondern nach dem Prinzip: 1 > 0

Was wäre in dieser Situation ein kleiner, konkreter Schritt, der zu deinem eigentlichen Bedürfnis oder Ziel passt?

Wenn diese Situation erneut auftritt, werde ich ...

2 Deinen Magic Spot finden

Das Ziel ist nicht, unangenehme Gefühle auf null zu reduzieren. Entscheidend ist die Intensität, die dir für dein Ziel am meisten nutzt.

Frust:	Zu wenig: Aufgeben Zu viel: Blockade und Abwertung
Unsicherheit:	Kann Vorbereitung fördern Zu viel kann dich lähmen
Scham:	Kann an Grenzen erinnern Zu viel kann auf schädlichen Regeln beruhen

Wenn zu viel das Problem ist, ist nicht zu wenig die Lösung.

Wähle eine Situation, in der ein Gefühl regelmäßig sehr stark wird - oder die du vermeidest, weil du dieses Gefühl nicht haben möchtest.

Gefühl:

Wie stark ist das Gefühl normalerweise? Aktuell:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was mache ich, wenn das Gefühl so stark ist?

Hilft mir dieses Verhalten dabei, mein eigentliches Ziel zu erreichen?

ANWENDUNG - Intensität steuerbarer machen

Mein Magic Spot:

Was könnte dir helfen, dorthin zu kommen?

Bei Angst, Sorge oder Unsicherheit

Was ist Fakt?

Was ist möglicherweise Fiktion, Interpretation oder Kopfgeburt?

Welche Information, Vorbereitung oder Klarheit würde dir helfen?

Bei Scham oder Schuld

Welche Regel steckt hinter deinem Gefühl? "Ich müsste immer ... / Ich darf niemals ..."

Ist diese Regel heute wirklich sinnvoll für dich?

Welche neuen Gedanken oder welches neue Verhalten könnten dir helfen, wieder in deinen Magic Spot zu kommen?

3

Gefühl und Verhalten trennen

Gefühle lösen schnell Verhaltensimpulse aus: Angst kann zu Rückzug führen, Wut zu Angriff oder einer sofortigen Reaktion, Sorge zu immer mehr Absicherung.

Ein Gefühl ist ein Signal - aber kein Befehl.

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen kleinen Raum. Genau dort entsteht Steuerungsfähigkeit: Du kannst ein Gefühl wahrnehmen und trotzdem anders handeln. Ein hilfreicher Gedanke: "Ich spüre dich - und ich mache es trotzdem." Du musst auch nicht darauf warten, dich motiviert zu fühlen. In der Verhaltensaktivierung gilt: Das gewünschte Gefühl kann manchmal erst durch das Tun entstehen.

REFLEXION - Nimm eine typische Situation

Mein typischer Auslöser:

Dieses Gefühl entsteht:

Mein normaler spontaner Verhaltensimpuls ist:

Was ist anschließend die Folge davon?

ANWENDUNG - Meine neue Reaktion

Stell dir dieselbe Situation noch einmal vor. Diesmal baust du bewusst einen kurzen Moment zwischen Gefühl und Verhalten ein.

1. WAHRNEHMEN

Ich merke gerade ...

2. STOPPEN

Was kann ich konkret tun, um nicht sofort meinem ersten Impuls zu folgen?

3. PRÜFEN

Ist mein erster Impuls zielführend - oder würde ich dieses Verhalten später möglicherweise bereuen?

4. NEU HANDELN

Welches Verhalten passt besser zu meinem eigentlichen Ziel?

Mein persönlicher Wenn-dann-Satz

Wenn ... und ich merke ..., dann halte ich kurz inne und ...

Mein wichtigster Schritt

Welches neue Verhalten möchtest du ab jetzt als Erstes ausprobieren?

Mein erster Schritt:

Das Ziel ist nicht, unangenehme Gefühle loszuwerden. Das Ziel ist, mit ihnen steuerungsfähiger zu werden.

Wie kann es weitergehen?

Wenn du noch mehr über deinen eigenen Stress und einen gesunden Umgang damit lernen möchtest, findest du bei der Drachenberg Akademie passende Vertiefungen:

- **Podcast "Stress dich richtig"**
Folgen #81, #82 und #83 vertiefen den Umgang mit Gefühlen.
- **Staatlich zertifizierte Stress-Coach Ausbildung**
Lerne nicht nur selbst besser mit Stress umzugehen, sondern auch, andere Menschen professionell zu begleiten.
- **Buch "Stress dich richtig"**
Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit.
- **1:1 Coaching bei Jacob**
Individuelle Begleitung für persönliche Themen und konkrete Veränderung.
- **Workshops für Unternehmen**
Individuelle Formate für gesunde Stressbewältigung im Arbeitskontext.

Kontakt: akademie@drachenberg.de